

«Γιατί πρέπει να πίνουμε  
αφεψήματα τους χειμερινούς  
μήνες;», από την Κάλλια Θ.  
Γιαννιτσοπούλου, κλινική  
διαιτολόγο- διατροφολόγο,  
MSc, MBA, SRD και το  
Επιστημονικό Διαιτολογικό  
Κέντρο ‘Σώμα Υγιές’,  
[www.somaygies.gr!](http://www.somaygies.gr)

Είναι γνωστό ότι η ενυδάτωση παίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματός μας. Αλλά τα ζεστά ροφήματα προάγουν πραγματικά τη θερμότητα του σώματος σε χαμηλές θερμοκρασίες;

Η απάντηση είναι πως δεν πρόκειται να ζεσταθεί ολόκληρο το σώμα μας, αλλά η κατανάλωση ενός ζεστού ροφήματος, είναι ένας καλός τρόπος να ενθαρρύνουμε τον οργανισμό μας να μείνει ενυδατωμένος στις κρύες μέρες του χειμώνα.

Ωστόσο, πίνοντας ένα αφέψημα, μπορεί να είναι ένας καλός και έξυπνος τρόπος για να εξουδετερώσουμε τα επίπεδα αφυδάτωσης στο κρύο. Καθώς το σώμα μας αντιδρά στην ψύχρα, είναι λιγότερο πιθανό να αισθανθούμε διψασμένοι, ακόμη και όταν χρειαζόμαστε νερό, γι ‘αυτό μπορεί να είναι απατηλά εύκολο να αφυδατωθούμε σε ψυχρό περιβάλλον.

Υπάρχουν θερμικοί υποδοχείς στο λαιμό μας που μας προκαλούν να αυξήσουμε την εφίδρωση μας.



## Παρακάτω σας παραθέτουμε μερικά οφέλη από την κατανάλωση αφεψημάτων τον χειμώνα:

### 1. Το να καταναλώνουμε ζεστά ροφήματα σε χαμηλές θερμοκρασίες μας ενθαρρύνει να πίνουμε περισσότερα υγρά.

Αυτό οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι η λήψη παγωμένων ποτών σε ήδη ψυχρές συνθήκες, είναι αρκετά δυσάρεστη και μας αποθαρρύνει από το να πίνουμε υγρά. Ενίοτε όμως πρέπει να διατηρούμε ενεργά τα επίπεδα της ενυδάτωσης.

### 2. Αποφύγετε τη γρίπη με ένα φλιτζάνι ζεστό ρόφημα

Ο χειμώνας είναι η εποχή κατά την οποία τα συμπτώματα γρίπης εμφανίζονται ολοένα και συχνότερα. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα αφεψήματα έχουν ιδιότητες οι οποίες συμβάλουν στην αποφυγή της γρίπης.

### 3. Αυξάνουν τη δυνατότητα απώλειας βάρους

Ένα σημαντικό όφελος της κατανάλωσης ζεστών αφεψημάτων είναι η ικανότητά τους να βοηθάνε στην απώλεια βάρους. Η τακτική κατανάλωση αφεψημάτων, μπορεί να μας βοηθήσει να καταστείλουμε την όρεξή μας και ακόμα να αυξήσουμε τον μεταβολισμό μας.



### 4. Συμβάλλουν κατά της κατάθλιψης

Ο χειμώνας μπορεί να ελαττώσει τη διάθεση μας και να αυξήσει την συχνότητα των εποχιακών συναισθηματικών διαταραχών. Η ήπια κακή διάθεση μπορεί να υποχωρήσει με τη βοήθεια της κατανάλωσης ζεστών ροφημάτων. Η κατάθλιψη είναι συχνά ένας συνδυασμός βιοχημικών ανισορροπιών, ανεπίλυτων συναισθηματικών προβλημάτων, ανεπάρκειας θρεπτικών ουσιών και ορμονικής ανισορροπίας. Το αμινοξύ θειανίνη που βρίσκεται στο τσάι βοηθά στην προώθηση ορμονών όπως η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη που

καταπολεμούν αυτά τα προβλήματα.

## **5. Ενισχύουν τον βασικό μεταβολισμό**

2-4 ζεστά ροφήματα ημερησίως, μπορούν να ενισχύσουν το βασικό μεταβολικό μας ρυθμό. Το πράσινο τσάι, ειδικότερα, έχει θερμογενείς ιδιότητες. Η θερμογένεση είναι η διαδικασία της καύσης θερμίδων ενώ το φαγητό χωνεύεται. Αυτό με τη σειρά του βοηθά στην απώλεια βάρους. Γίνεται ακόμη πιο δύσκολο να χάσετε βάρος κατά τη διάρκεια του χειμώνα, καθώς η επίδραση είναι μειωμένη. Το πράσινο τσάι έχει σχεδόν μηδενικές θερμίδες και βελτιώνει τις καύσεις του σώματός μας. Είναι ένα φυσικό διουρητικό, το οποίο αποτελεί την ιδανική θεραπεία για την καταπολέμηση της κατακράτησης υγρών και της συνολικής φλεγμονής των ιστών. Σύμφωνα με μελέτες, η κατανάλωση πράσινου τσαγιού μπορεί να μειώσει το σωματικό λίπος κατά 5%.

Τα αφεψήματα για το χειμώνα είναι μια θαυμάσια επιλογή, καθώς παρέχουν ενυδάτωση, αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και βελτίωση του βασικού μεταβολικού ρυθμού.

[http://www.somaygies.gr/CategorizedArticles/article/Arthra\\_/Karpiki\\_ke\\_votana/Giati\\_prepI\\_na\\_pinoume\\_afepsimata\\_tous\\_chimerinou\\_s\\_mines\\_](http://www.somaygies.gr/CategorizedArticles/article/Arthra_/Karpiki_ke_votana/Giati_prepI_na_pinoume_afepsimata_tous_chimerinou_s_mines_)